

THE CORRELATION OF NUTRITIONAL STATUS TO PHYSICAL FITNESS OF GRADE V STUDENTS OF SD NEGERI 92 PEKANBARU

Brian Dwi Kurniawan¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO²,
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³

Email :briandwikurniawan16@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
081276099116

*Physical Education and Recreation Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *Students physical fitness is important to be well-maintained. To maintain physical fitness, the students are required to work out regularly and consume healthy meal balanced in quality and quantity. As a consequence of poor nutrition or food intake, most students are less enthusiastic, often yawning, and inactive to get involved to the teacher's lessons of physical activities in field ground. This research aims to know whether there is a correlation between nutritional status and physical fitness of grade V students of SD Negeri 92 Pekanbaru. This research implemented body weight index by height test (BB/TB) and Harvard Step Test. In collecting samples, this research implemented total sampling to the population of 62 students of grade V SD Negeri 92 Pekanbaru. This research used correlation technique. Then, the data were examined using normality test and product moment correlation test. Normality test of variable X, $L_{0max} (0.093) < L_{table} (0.112)$, and normality test of variable Y, $L_{0max} (0.073) < L_{table} (0.112)$. In other words, normal data range and conclusion of this research result a relation but insignificant between nutritional status and physical fitness with correlation $r_{xy} = 0.16$ that is considered as very low range based on correlation coefficient table. Therefore, H_0 is accepted and H_a is rejected.*

Keywords: *Nutritional Status, Physical Fitness*

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 92 PEKANBARU

Brian Dwi Kurniawan¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes,
AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³

Email :briandwikurniawan16@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
081276099116

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Karena kurangnya asupan gizi atau makanan yang dibutuhkan tubuh, sehingga pada saat melakukan aktivitas fisik di lapangan kebanyakan dari siswa tersebut banyak yang kurang bersemangat, menguap, malas mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 92 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan tes indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) dan tes langkah harvard. Teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi yang berjumlah 62 orang siswa pada siswa kelas V SD Negeri 92 Pekanbaru. Tes ini menggunakan teknik korelasi. Kemudian, tes data menggunakan tes normalitas dan tes produk momen korelasi. Tes normalitas variabel X, $L_{0maks} (0,093) < L_{tabel} (0,112)$, dan tes normalitas variabel Y, $L_{0maks} (0,073) < L_{tabel} (0,112)$ dengan kata lain tingkat data normal dan kesimpulan penelitian menunjukkan terdapat hubungan namun tidak signifikan antar status gizi dengan kebugaran jasmani dengan korelasi $r_{xy} = 0,16$ dimana berdasarkan tabel koefisien korelasi memiliki tingkat hubungan yang sangat rendah. Demikian, H_0 diterima dan H_a ditolak.

Kata kunci : Status Gizi, Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai banyak manfaat. Salah satunya memperbaiki dan menjaga kebugaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang jauh lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung oleh kebugaran jasmani yang dimilikinya. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Oleh karena pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani ini sangat perlu dilakukan. Menurut Karpovich, bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot (Nurhasan, 2001:132).

Kebugaran merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan seseorang. Dengan memiliki fisik sehat dan bugar, maka seseorang dapat menjalankan aktivitas harian secara optimal (Dr. Fatmah, SKM, MSc, 2011: 13).

Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah merupakan satu bentuk pembinaan kebugaran jasmani bagi anak dan remaja. Keberhasilan pendidikan jasmani sebagai peningkatan kebugaran jasmani juga tidak lepas dari peran seorang guru. Seharusnya guru sebagai fasilitator anak di sekolah dalam aktivitas jasmani memberikan pengertian tentang arti pentingnya pendidikan jasmani khususnya untuk aktivitas jasmani dalam pembentukan kebugaran jasmani yang baik (dr.Widaninggar, W. M. Ed, 2010 : 33). Mengingat kebugaran jasmani adalah salah satu faktor penting anak dalam melaksanakan proses pembelajaran. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka tubuh juga akan sehat. Tidak boleh dihilangkan semboyan “didalam tubuh yang kuat, terdapat jiwa yang sehat”, dapat diasumsikan jika tubuh merasakan sehat dan bugar maka anak relatif berpikir positif dalam memecahkan masalah. Jadi secara tidak langsung akan mendukung dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah.

Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya. Salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran yang prima adalah dengan cara melakukan latihan-latihan fisik (dr.Widaninggar, W.M.Ed, et al, 2002 : 2). Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (health-related fitness) didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk melakukan aktivitas harian yang membutuhkan energi serta kualitas dan kapasitas yang diasosiasikan dengan rendahnya resiko munculnya penyakit hipokinetik dini yaitu penyakit yang berhubungan dengan aktivitas fisik (Gisolfi dan Lamb, 1989 dalam Indrawagita, 2009).

Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik, seseorang haruslah melakukan latihan-latihan olahrag yang cukup, mendapatkan gizi yang memadai untuk kegiatan fisiknya. Proses pencapaian kebugaran juga tidak terlepas dari pengaturan gizi (Dr. Fatmah, SKM, MSc, 2011: 25- 29).

Dari hasil observasi yang telah dilakukan siswa dari SD Negeri 92 Pekanbaru memiliki tingkat sosial ekonomi yang cukup. Pada realitanya banyak anak tidak semangat, menguap, dan malas mengikuti pelajaran dilapangan. Sesuai dengan pernyataan sebelumnya, kebugaran jasmani berhubungan signifikan dengan status gizi. Peneliti menilai dengan pola hidup yang kurang tepat dapat mengakibatkan kebugaran jasmani juga menurun. Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit dan lebih bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari maupun dalam mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah. Hal ini menjadikan anak akan melakukan aktivitas jasmani yang banyak. Aktivitas jasmani pada anak yang aktif lebih baik dari anak yang aktivitas jasmani kurang pasti akan memiliki kebugaran jasmani yang baik dibanding anak yang statis dalam beraktivitas jasmani.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan peneliti merasa tertarik untuk mengangkat judul “HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 92 PEKANBARU”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan melihat hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 92 Pekanbaru. Adapun variabel bebas adalah status gizi, variabel terikat adalah kebugaran jasmani. Sesuai dengan jenis penelitian ini, maka penelitian korelasi (*correlation research*) yaitu penelitian korelasi untuk menemukan seberapa besar hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan itu. (Arikunto, 2006 : 270). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 92 Pekanbaru sebanyak 62 orang. Mengingat jumlah sampel yang kurang dari 100 orang maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan total sampling yaitu seluruh siswa kelas V SD Negeri 92 Pekanbaru. Instrumen penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah: untuk mengukur status gizi digunakan indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) anak umur 6-17 tahun (Djoko Pekik Irianto, 2007:80), untuk mengukur kebugaran jasmani *Harvard Step Up Test* (Marjohan, 2014:38). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi product moment.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Status Gizi

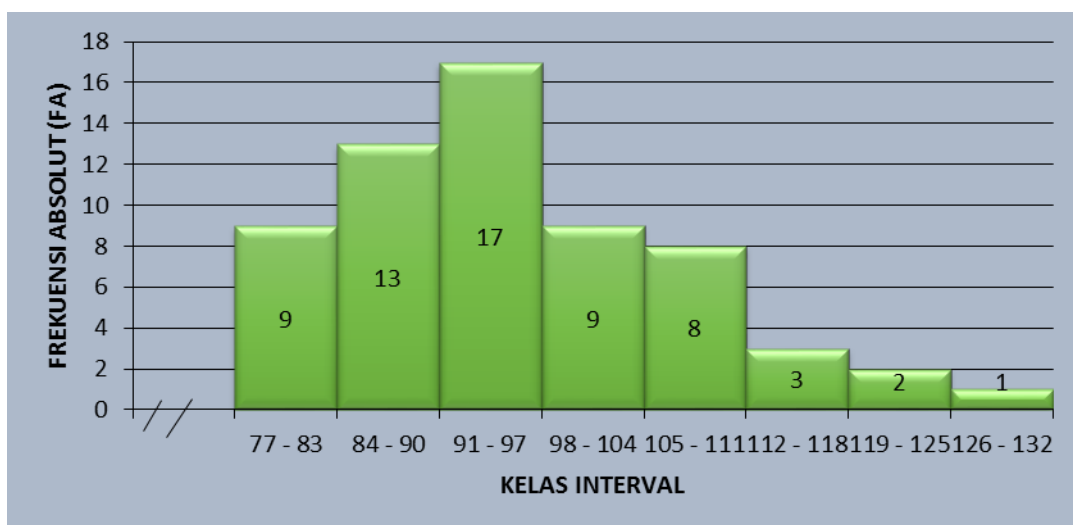
Data yang diperoleh dari variabel status gizi (X) diukur dengan menggunakan indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) yang diikuti oleh sampel sebanyak 62 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 128 dan skor terendah 77. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 95,68,

varian 135,46 standar deviasi adalah 11,64. Untuk Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	77 – 83	9	14,516 %
2	84 – 90	13	20,968 %
3	91 – 97	17	27,419 %
4	98 – 104	9	14,516 %
5	105 – 111	8	12,903 %
6	112 – 118	3	4,839 %
7	119 – 125	2	3,226 %
8	126 – 132	1	1,613 %
Jumlah		62	100 %

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 62 sampel, ternyata 9 orang sampel (14,516%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 77-83 termasuk dalam kategori buruk, 13 orang sampel (20,968%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 84-90 termasuk dalam kategori kurang, 17 orang sampel (27,419%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 91-97 termasuk dalam kategori baik, 9 orang sampel (14,516%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 98-104 termasuk dalam kategori baik, 8 orang sampel (12,903%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 105-111 termasuk dalam kategori baik, 3 orang sampel (4,839%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 112-118 termasuk dalam kategori baik, 2 orang sampel (3,226%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 119-125 termasuk dalam kategori baik, kemudian 1 orang sampel (1,613%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan nilai 126-132 termasuk dalam kategori baik.. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Status Gizi

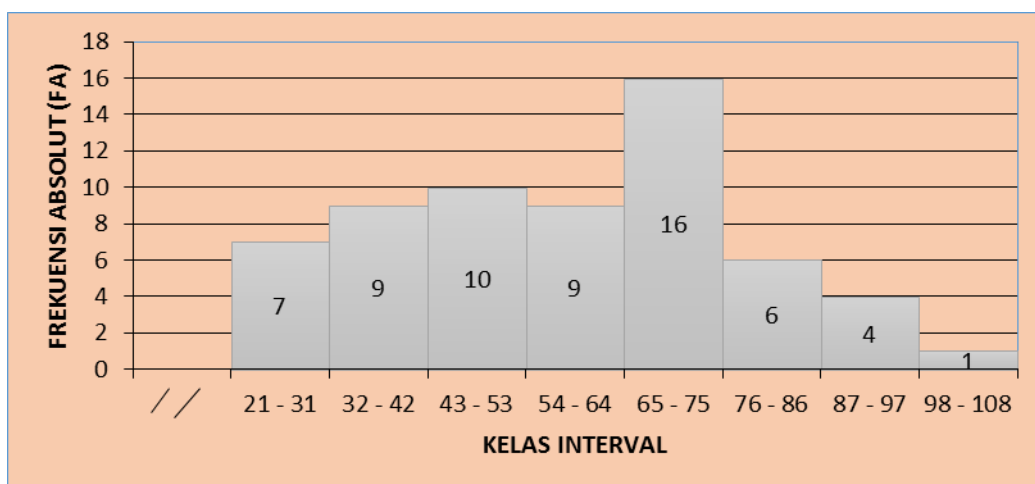
Kebugaran Jasmani

Data yang diperoleh dari variabel kebugaran jasmani (Y) diukur dengan menggunakan *harvard step test*, yang diikuti oleh sampel sebanyak 62 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 98 dan nilai terendah 21, rata-rata (mean) = 58,19 varian 409,11 dan nilai standar deviasi = 20,23, untuk lebih jelasnya dapat dilihat distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	21 – 31	7	11,29%
2	32 – 42	9	14,52%
3	43 – 53	10	16,13%
4	54 – 64	9	14,52%
5	65 – 75	16	25,81%
6	76 – 86	6	9,68%
7	87 – 97	4	6,45%
8	98 – 108	1	1,61%
Jumlah		62	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 62 sampel, ternyata 7 orang sampel (11,29%) dengan rentang nilai 21-31 termasuk dalam kategori jelek, 9 orang sampel (14,52%) dengan rentang nilai 32-42 termasuk dalam kategori jelek, 10 orang sampel (16,13%) dengan rentang nilai 43-53 termasuk dalam kategori kurang, 9 orang sampel (14,52%) dengan rentang nilai 54-64 termasuk dalam kategori cukup, 16 orang sampel (25,81%) dengan rentang sampel 65-75 termasuk dalam kategori baik, 6 orang sampel (9,68%) dengan rentang sampel 76-86 termasuk dalam kategori baik sekali, 4 orang sampel (6,45%) dengan rentang sampel 87-97 termasuk dalam kategori luar biasa, dan 1 orang sampel (1,61%) dengan rentang sampel 98-108 termasuk dalam kategori luar biasa. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah:



Gambar 2. Histogram Kebugaran Jasmani

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas Data

Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel di sajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
X	0,093	0,112	Distribusi Normal
Y	0,073	0,112	Distribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{0Maks} variabel status gizi (X) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{0Maks} $0,093 < L_{tabel}$ 0,112, dan variabel kebugaran jasmani (Y) diperoleh L_{0Maks} $0,073 < L_{tabel}$ 0,112. Pada taraf signifikan 0,05 jika L_{0Maks} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi *product moment*. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan tertera pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4
PEDOMAN UNTUK MEMBERIKAN INTERPRETASI TERHADAP KOEFISIEN KORELASI

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sugiono, 2013:231)

Tabel 5 Koefisien Korelasi Status Gizi (X) dengan Kebugaran Jasmani (Y)

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Tingkat Hubungan	Keterangan
XY	0,16	0,250	Sangat rendah	Ha Ditolak

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi status gizi dengan kebugaran jasmani sebesar 0,16 yang artinya memiliki tingkat hubungan “Sangat rendah”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 92 Pekanbaru” ditolak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan namun tidak signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 92 Pekanbaru, dengan nilai $r_{XY} = 0,16$. Selama proses penelitian ini, komunikasi terjalin dengan baik, sehingga kegiatan penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan para testi mampu melakukannya sesuai dengan arahan peneliti. Peneliti dalam melaksanakan tes, memulai sesuai urutan variabel yang ada dalam penelitian ini, yakni diawali dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan dilanjutkan dengan *Harvard Step Tes* yang telah peneliti siapkan. Dengan demikian, berdasarkan teori-teori yang telah disebutkan sebelumnya kemudian diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan namun tidak signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 92 Pekanbaru. Kebugaran jasmani siswa tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seperti aktivitas fisik, genetik, dll. Artinya banyak faktor yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Akan tetapi peneliti hanya menghubungkan status gizi itu saja.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 92 Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani karena pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ $r_{hitung} (0,16) < r_{tabel} (0,250)$, dengan demikian hipotesis yang diajukan ditolak, karena $r_{hitung} < r_{tabel}$. Namun dilihat dari tabel interpretasi koefisien korelasi $R_{hitung} (0,16)$ memiliki kategori tingkat hubungan sangat rendah. Artinya terdapat hubungan namun tidak signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 92 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang kebugaran jasmani dapat ditingkatkan lagi.
3. Para orang tua dan siswa agar memperhatikan faktor status gizi masing-masing agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.
5. Sebagai peneliti, sebagai masukan penelitian selanjutnya dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharismi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto Suharismi, 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fatmah, 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung : Lubuk Agung.
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS.
- Irianto Djoko Pekik. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi.
- Kementrerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan VIII*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan perbukuan, Balitbang.
- Marjohan, 2014. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Mustika, Dewi Cakrawati. 2012. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehata*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pedidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Narendra B. Moersintowati, dkk. 2002. *Buku Ajar II Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.

- Ritonga Zulfan, 2007. *Statistika Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani.
- Santoso Soegeng, 2008. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Widaninggar, W.M, et al. 2002. *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Wiarso Giri, 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yuniastuti Ari, 2008. *Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.